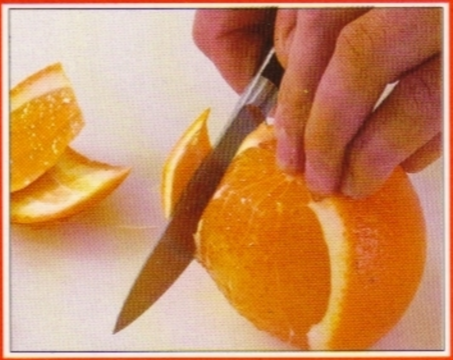
GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

LE INSALATONE

17



FABBRI EDITORI

GUARDA e CUCINA

LE INSALATONE

FABBRI EDITORI

LE INSALATONE

Una passerella di piatti nazionali e internazionali dove le verdure si sposano, di volta in volta, con le carni, con il pesce, con le uova, i formaggi e i salumi; si arricchiscono di erbe aromatiche o di spezie infuocate, si uniscono a frutti esotici giocando sui contrasti di colore e sapore, si esaltano con condimenti delicati o piccanti. Gusti mediterranei, nordici ed esotici a confronto, piatti noti della tradizione popolare per mettere insieme i prodotti della terra e ricette frutto dell'invenzione di rinomatissimi chef, tante idee per tutte le stagioni dell'anno da proporre come piatto unico per risolvere il pranzo, coniugando limiti di tempo e fantasia, o da abbinare sapientemente per allestire un buffet che sarà la gioia degli occhi e del palato dei commensali.

Insalata della Foresta Nera	da pagina 4	a pagina 7
Insalata Greca	da pagina 8	a pagina 11
Insalata di Lenticchie con Würstel	da pagina 12	a pagina 15
Insalata Nizzarda	da pagina 16	a pagina 19
Insalata di Pollo alla Waldorf	da pagina 20	a pagina 23
Insalata di Salmone, Arancia e Soncino	da pagina 24	a pagina 27
Verdure Mediterranee in Salsa all'Aglio	da pagina 28	a pagina 33
E in più...	da pagina 34	a pagina 35

Insalata della Foresta Nera

Dosi per 6-8 persone | Preparazione 25-30 minuti* | Cottura 15-20 minuti

Utensili

Un'insalata di patate molto gustosa, tipica della cucina tedesca, dove le patate novelle, bollite, vengono arricchite con striscioline di prosciutto affumicato della Vestfalia, il tutto condito con una vinaigrette profumata al cumino. Ottima come contorno per un secondo di carne, può anche essere un piatto unico.

Suggerimenti utili

L'insalata può anche essere preparata un giorno prima e conservata, ben coperta, in frigorifero.
Servirla sempre a temperatura ambiente.

** più 1 ora di raffreddamento*

Cosa occorre

1,5 kg di patate rosse novelle
150 g di prosciutto della Vestfalia a fette sottili
7-10 rametti di prezzemolo
sale
Per il condimento
1 cipollina
200 ml di olio d'oliva
50 ml di aceto di vino rosso
50 ml di panna acida
30 g di senape piccante
1 cucchiaio di semi di cumino
sale e pepe

Ingredienti

** o prosciutto affumicato
*** si può usare anche dell'olio di semi di girasole

I CONSIGLI

"Il prosciutto della Vestfalia viene affumicato su rametti e bacche di ginepro, che gli danno un sapore particolare, ma lo si può sostituire con altro prosciutto affumicato."

Sequenza di lavoro

1 Cottura delle patate e preparazione del condimento

2 Completamento dell'insalata

1 COTTURA DELLE PATATE E PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO

1 Con una spazzolina strofinare le patate sotto il getto dell'acqua fredda in modo da rimuovere il terriccio, perché andranno cotte con la buccia. Se di grosse dimensioni, le patate vanno tagliate in 3-4 pezzi.

La spazzolina penetra anche nelle crepe della buccia

La buccia delle patate aggiunge sapore all'insalata, oltre a fibre ed elementi nutritivi

2 Porre i pezzi di patata o le patate intere in un grosso tegame colmo di acqua fredda salata, incoperchiare e portare a bollore. Cuocere per circa 20 minuti, fino a quando le patate saranno tenere.

3 Pelare la cipolla, lasciando attaccata una parte della radice, quindi tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Porre ogni mezza cipolla sul tagliere e affettarla prima orizzontalmente, senza raggiungere la radice, poi verticalmente e infine trasversalmente, in modo da ottenere i dadini.

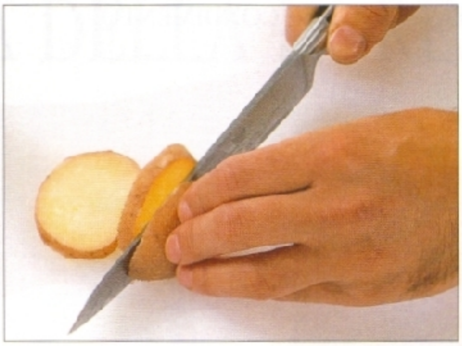
Versare l'olio a filo per emulsionare bene la salsina

La cipolla rossa dà una nota piccante

4 Porre la cipolla in una ciotola, unirvi l'aceto, la panna, la senape, una presa di sale e un pizzico di pepe, infine distribuirvi i semi di cumino.

5 Lavorare bene con la frusta fino a quando tutti gli ingredienti saranno amalgamati, quindi unirvi l'olio a filo. Assaggiare e aggiustare a piacere di sale e pepe.

6 Con la punta di un coltellino saggiare la cottura delle patate, quindi scolarle.



7 Mentre sono ancora calde, tagliare le patate a fette e porle in una grossa ciotola.

!ATTENZIONE!

Non cuocere eccessivamente le patate, altrimenti si romperanno quando verranno mescolate con il condimento.

8 Lavorare ancora brevemente la salsina con la frusta, quindi versarla sulle patate, mescolare delicatamente e lasciare raffreddare.

Condire le patate quando sono calde in modo che prendano quanto più sapore possibile

2 COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

1 Mentre le patate si raffreddano, eliminare grasso e cotenna al prosciutto, poi tagliare ogni fetta a listerelle di circa 1 cm.

Il prosciutto della Vestfalia deve essere tagliato a fettine sottilissime

COME TRITARE LE ERBE

Prezzemolo, aneto, dragoncello, rosmarino, timo e basilico vengono solitamente tritati prima di essere utilizzati per insaporire una ricetta. Ricordarsi di non tritare troppo le erbe delicate come il dragoncello e il basilico, che si danneggerebbero.

1 Staccare le foglioline o i ciuffetti dallo stelo, quindi porli su un tagliere.

2 Sminuzzare grossolanamente con le mani, quindi, tenendo ben ferma la lama del coltello da cucina sul tagliere, farla oscillare più volte, proseguendo fino a quando si otterrà il risultato desiderato.

I CONSIGLI

"Il coltello deve essere affilatissimo, altrimenti danneggerete le erbe invece che tagliarle."

Il prezzemolo completa l'insalata

2 Tritare il prezzemolo (vedere riquadro a pag. 6). Unire all'insalata di patate, ormai fredda, il prosciutto, cospargere con circa tre quarti del prezzemolo e mescolare. Fare insaporire la preparazione in frigorifero per almeno un'ora.

SERVIRE IN TAVOLA

Porre l'insalata su un piatto da portata, distribuirvi il prezzemolo rimasto e servire a temperatura ambiente.

VARIANTE

INSALATA DI PATATE ALLA YANKEE

Molto apprezzata in America, questa insalata presenta molte varianti: eccovene una.

1 Non utilizzare prosciutto e salsina. Cuocere le patate novelle con la buccia ben pulita e tagliarle a quarti. Far rassodare 8 uova, lasciandole bollire per circa 10 minuti dal momento dell'ebollizione. Scolare le uova e farle raffreddare, quindi sgusciarle.

2 Tagliare 4-6 uova prima a metà, poi a spicchi, e tenerle da parte. Tritare le uova restanti.

3 Amalgamare bene tra loro 125 g di maionese pronta, 70 ml di panna acida, 50 ml di aceto di vino rosso, 1 cucchiaio di senape di Digione, sale e pepe.

4 Tritare le foglioline di un piccolo mazzetto di prezzemolo, quindi incorporarle al condimento. Assaggiare e aggiustare di sale e pepe.

5 Pelare 3 costole di sedano con un pelapatate e ridurle a rondelle. Scolare dal liquido di conservazione 2 grossi cetrioli sott'aceto, tagliarli a quarti e poi a dadini, oppure tagliare a rondelle fini 150 g di cetriolini ben scolati dall'aceto.

6 Mondare e lavare 1 piccolo mazzetto di ravanelli, poi affettarli. Ridurre a dadini una cipolla media.

La cipolla rossa, cruda, dà una nota di sapore piccante

Prosciutto affumicato e patate sono un abbinamento azzeccato

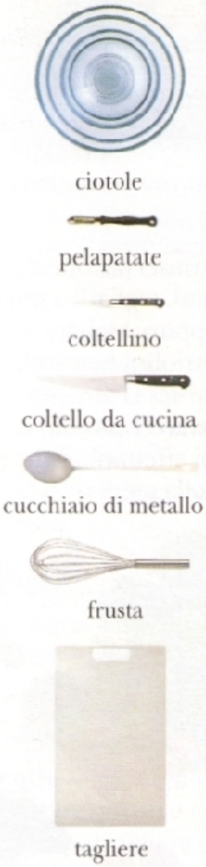
7 Porre le patate in una grossa ciotola, quindi unirvi il sedano, i cetriolini, i ravanelli, la cipolla e le uova. Versare il condimento sull'insalata e mescolare. Aggiustare di sale e pepe e lasciare in frigorifero per almeno 1 ora.

8 Guarnire a piacere i singoli piatti con spicchietti di uova e rametti di prezzemolo. Servire a temperatura ambiente.

INSALATA GRECA

DOSI PER 6-8 PERSONE — PREPARAZIONE 25-30 MINUTI*

UTENSILI



Formaggio feta saporito, succose olive nere, profumatissimo olio d'oliva sono gli elementi fondamentali della cucina greca. In questa proposta, tali ingredienti sono abbinati a pomodori, cipolla, peperoni e cetrioli croccanti: una combinazione fresca e saporita, diffusa in tutta la Grecia.

SUGGERIMENTI UTILI

Gli ingredienti dell'insalata possono essere preparati anche 6 ore prima, purché tenuti in frigorifero.
La vinaigrette può essere preparata anche con 1 settimana di anticipo, e conservata in un contenitore dotato di chiusura ermetica.
Emulsionarla di nuovo e unire le erbe aromatiche solo al momento di servire.

** più 30 minuti di riposo*

COSA OCCORRE

1 kg di pomodori, 2 cetrioli, 2 peperoni, 1 cipolla rossa
200 g di formaggio feta
150 g di olive nere Kalamata o altre olive greche
Per la vinaigrette
3-5 rametti di menta fresca
3-5 rametti di origano fresco
7-10 rametti di prezzemolo, 50 ml di aceto di vino rosso
130 ml di olio extravergine d'oliva
sale e pepe

INGREDIENTI

I CONSIGLI

"Il sapore fruttato dell'olio extravergine d'oliva dà un gusto particolare a questa insalata."

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA VINAIGRETTE

2 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

3 PREPARAZIONE DEL FORMAGGIO E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

1 PREPARAZIONE DELLA VINAIGRETTE

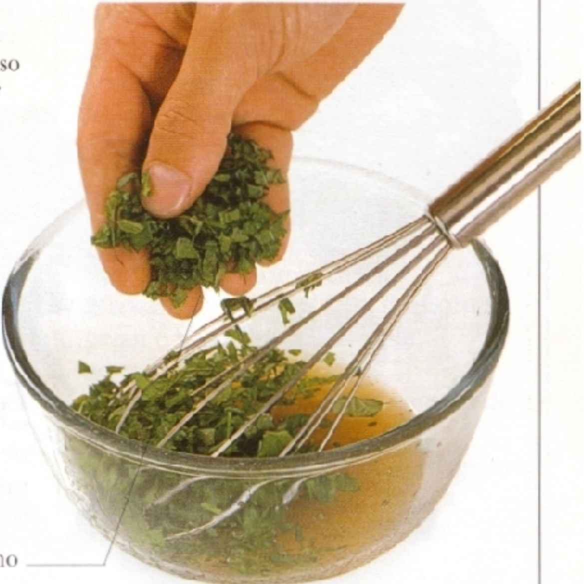
1 Staccare le foglioline di menta e di origano dai rametti, quindi porle sul tagliere.

La menta è l'erba dal sapore più intenso in questa vinaigrette aromatica

2 Tritare grossolanamente le erbe, tenendole ferme con una mano per facilitare l'operazione. Mondare e tritare anche il prezzemolo.

3 In una ciotolina sbattere con una frusta l'aceto, sale e pepe. Unirvi a filo l'olio, sempre lavorando con la frusta, così che la vinaigrette risulti ben emulsionata.

4 Unire anche le erbe tritate, poi lavorare di nuovo con la frusta.



Le erbe fresche danno profumo e fragranza

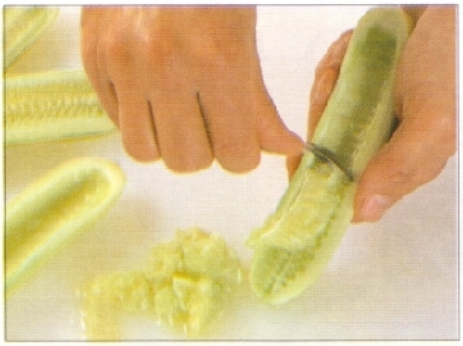
2 PREPARAZIONE DELLE VERDURE

Usare sempre i pomodori più maturi

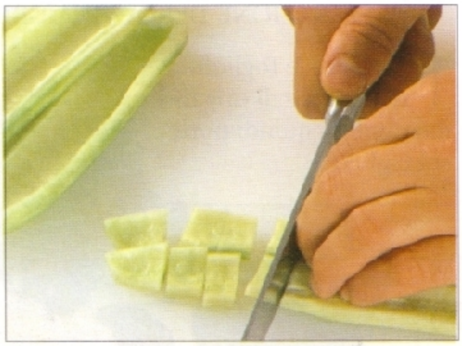
Gli spicchi di pomodoro tagliati a metà diventano deliziosi bocconcini e danno un'allegra nota di colore

1 Con la punta del coltellino togliere il picciolo ai pomodori, tagliarli a spicchietti e dividerli a metà.

2 Con il pelapatate privare i cetrioli della buccia, pareggiarli e tagliarli a metà.



3 Eliminare i semi dei cetrioli con un coltellino.

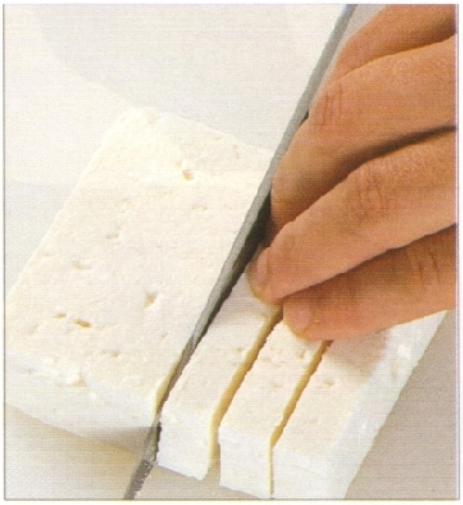


4 Tagliare i mezzi cetrioli in 2-3 striscioline nel senso della lunghezza, quindi riunirle e tagliarle a tocchetti.

5 Privare i peperoni del picciolo, tagliarli a metà ed eliminare semi e nervature bianche interne. Porre ogni metà sul tagliere con la parte tagliata verso il basso, schiacciarla leggermente e affettarla a striscioline sottili. Ridurre le striscioline a dadini.

6 Pelare la cipolla, tagliarla ad anelli sottili, quindi separare ogni anello usando le dita.

3 PREPARAZIONE DEL FORMAGGIO E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA



1 Tagliare la feta a fettine di circa 1 cm, quindi ridurre le fettine a dadini.

2 Porre pomodori, cetrioli, peperoni e anelli di cipolla in una insalatiera capiente. Lavorare brevemente la vinaigrette aromatica e versarla sull'insalata.

3 Con un cucchiaio di metallo mescolare bene le verdure e le erbe aromatiche.

I dadini di feta danno a questa insalata il suo sapore caratteristico

4 Unire olive e feta e mescolare di nuovo. Assaggiare e aggiustare di sale e pepe a piacere.

I CONSIGLI

"Le olive dovrebbero essere lasciate intere, ma volendo si possono tagliare a metà e privare del nocciolo."

Le olive nere sono un ingrediente fondamentale

SERVIRE IN TAVOLA
Far riposare l'insalata almeno per 30 minuti prima di servirla.

I dadini di feta danno consistenza all'insalata

La cipolla dà un sapore piccante

VARIANTE

MOZZARELLA E POMODORI (CAPRESE)

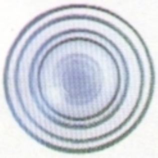
1 Non utilizzare peperoni, cipolla e feta. Tagliare 500 g di mozzarella a fettine sottili. Privare del picciolo 6 pomodori perini e tagliarne ognuno in 6 fettine. Pelare, tagliare a metà e privare dei semi un cetriolo. Tagliare ogni metà in 6 listerelle, quindi riunirle e tagliarle a dadini.
2 Tritare 2 spicchi d'aglio dopo averli pelati e privati dell'eventuale germoglio interno.
3 Staccare le foglioline dai rametti di un mazzetto di basilico e tritarli finemente al posto di menta, origano e prezzemolo, tenendo da parte, a piacere, qualche fogliolina per guarnizione.
4 Preparare la vinaigrette come indicato nella ricetta principale, unendovi l'aglio e il basilico tritato, assaggiare e aggiustare di sale e pepe.
5 Disporre, alternandole, fettine di mozzarella e pomodoro. Completare ponendo al centro un mucchietto di cetriolo. Emulsionare ancora brevemente la vinaigrette e versarla sull'insalata. Infine guarnire, se sono state tenute da parte, con le foglioline di basilico.

INSALATA DI LENTICCHIE CON WÜRSTEL

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 30-35 MINUTI* | COTTURA 45-55 MINUTI

UTENSILI

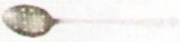
tegami, di cui uno con coperchio


ciotole

coltello da cucina

frusta

pelapatate


cucchiaio forato

cucchiaio di legno

filo da cucina

spiedino di metallo

tagliere

Un'insalata dichiaratamente invernale, dove le lenticchie vengono condite con una vinaigrette alle erbe aromatiche e alla senape e servite con würstel caldi a fettine.

SUGGERIMENTI UTILI

Il condimento può essere preparato anche con una settimana di anticipo e conservato in un contenitore a chiusura ermetica; unire le erbe solo al momento di servire. Le lenticchie possono essere cotte e condite anche un giorno prima e tenute, coperte, in frigorifero.

** più 1 ora di raffreddamento*

COSA OCCORRE

3 spicchi d'aglio, 500 g di würstel

1 costola di sedano, 30 ml di olio d'oliva

270 g di lenticchie

1 bouquet garni (vedi riquadro a pag. 13)

750 ml di brodo di pollo (vedi riquadro a pag. 14) o acqua

1 cipolla, sale e pepe

Per il condimento

10-12 rametti di timo fresco

1 mazzetto di erba cipollina fresca, 60 ml di aceto di sidro

1 cucchiaio di senape di Digione

1 cucchiaino di senape in polvere

150 ml di olio di semi, sale e pepe

INGREDIENTI

lenticchie

würstel**

olio d'oliva

spicchi d'aglio

timo fresco

costola di sedano

bouquet garni

brodo di pollo

senape di Digione

aceto di sidro

erba cipollina

cipolla

senape in polvere

** o delle salsiccette piccanti

SEQUENZA DI LAVORO

1 COTTURA DELLE LENTICCHIE E PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO

2 COTTURA DEI WÜRSTEL E COMPLETAMENTO DEL PIATTO

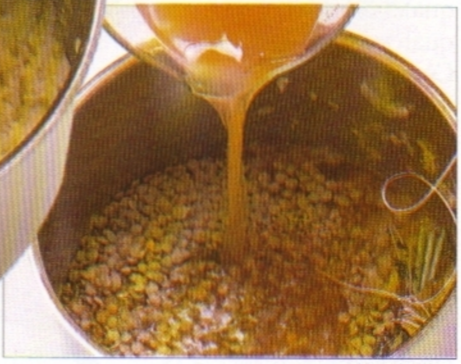
1 COTTURA DELLE LENTICCHIE E PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO

1 Porre il coltello, con la lama di piatto, su ogni spicchio d'aglio e schiacciarlo; pelarlo e tritarlo. Pelare la cipolla, lasciando attaccata la radice, e tagliarla a metà. Affettare ogni mezza cipolla orizzontalmente, poi verticalmente, infine trasversalmente, in modo da ottenere dei dadini.

I CONSIGLI
"Al posto delle lenticchie verdi si possono usare anche lenticchie rosse."

Le lenticchie verdi non si sfaldano durante la cottura

2 Mondare la costola di sedano eliminando i fili, quindi tagliarla a rondelle sottili. Far scaldare l'olio in un tegame di medie dimensioni, unirvi la cipolla e il sedano e farli appassire, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere anche l'aglio e proseguire la cottura per un paio di minuti.



3 Versare le lenticchie nel soffritto, quindi profumare il tutto con il bouquet garni, avendo cura di legarlo al manico del tegame. Bagnare con brodo di pollo, salare, pepare e incoperchiare. Cuocere le lenticchie per 25-30 minuti.

I CONSIGLI
"Se le lenticchie si dovessero asciugare troppo durante la cottura, bagnare con altro brodo ."

COME PREPARARE IL BOUQUET GARNI

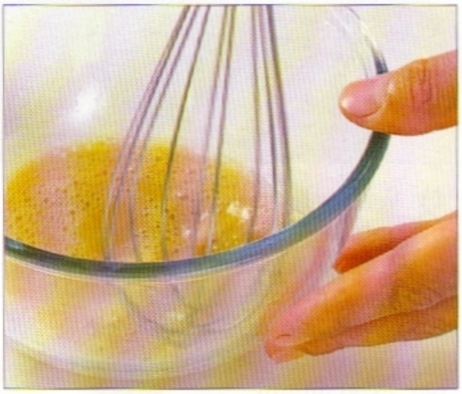
Si tratta di un mazzetto di erbe aromatiche miste, appositamente legate assieme per essere tolte facilmente dalla preparazione al termine della cottura.

Per preparare un bouquet garni, riunire a mazzetto 5-6 rametti di prezzemolo, 2-3 di timo fresco, 1 foglia di alloro. Legare un pezzetto di corda attorno alle erbe, lasciando del filo libero, in modo da potere eventualmente legare il bouquet al manico del tegame.

Tenere le erbe ben ferme con una mano e legarle con uno spago

4 Al termine della cottura le lenticchie dovrebbero avere assorbito la maggior parte del liquido.

5 Preparare la vinaigrette alle erbe: staccare le foglioline di timo da qualche rametto, tenendone da parte qualcuno per la decorazione finale. Con il coltello da cucina tritare due terzi dell'erba cipollina. Conservare la restante per la decorazione.



6 In una ciotolina lavorare bene con la frusta l'aceto, la senape di Digione e quella in polvere, sale e pepe. Incorporare gradualmente l'olio versandolo a filo.

7 Aggiungere le foglioline di timo e l'erba cipollina tritata, aggiustare di sale e pepe e lavorare rapidamente.

IL BRODO DI POLLO

Ingrediente indispensabile di molte ricette, deve sobbollire a lungo per aumentare il suo sapore. Poiché viene spesso ridotto a concentrato, aumentandone così la sapidità, il sale non viene quasi mai aggiunto durante la sua preparazione. Grani di pepe interi devono essere usati al posto del pepe macinato,che diventa amaro se cotto a lungo. Il brodo si può conservare per 3 giorni, coperto ermeticamente e tenuto sempre in frigorifero.

DOSI PER 8 PERSONE

PREPARAZIONE 15 MINUTI

COTTURA FINO A 3 ORE

COSA OCCORRE

1 gallina

1 cipolla, divisa a quarti

1 carota, tagliata a pezzetti

1 costola di sedano, divisa a quarti

1 bouquet garni preparato con 5-6 rametti di prezzemolo, 2-3 ciuffetti di timo fresco, 1 foglia di alloro

1 cucchiaino di pepe in grani

1 Porre tutti gli ingredienti in una pentola capiente, coprendoli d'acqua. Portare a bollore e proseguire la cottura per circa 1 ora e 30 minuti.

2 Togliere la gallina dal brodo e continuare la cottura per 1 ora e 30 minuti. Con un mestolo e un colino filtrare il brodo.

8 Versare le lenticchie cotte, assieme alle verdure, in una ciotola e lasciarle intiepidire. Unire il condimento aromatico e mescolare delicatamente in modo da distribuire il condimento. Aggiustare di sale, coprire con pellicola trasparente e porre in frigorifero almeno per 1 ora.

Erbe aromatiche e senape enfatizzano il sapore delle lenticchie

Condire le lenticchie tiepide in modo che assorbano maggior condimento

2 COTTURA DEI WÜRSTEL E COMPLETAMENTO DEL PIATTO

1 Punzecchiare i würstel con i rebbi di una forchetta, quindi porli in un tegame e coprirli d'acqua. Portare a ebollizione, ridurre il calore e proseguire la cottura per 10 minuti. Nel frattempo, togliere le lenticchie dal frigorifero e lasciarle a temperatura ambiente.

Punzecchiare i würstel per evitare che si aprano

2 Con il cucchiaio forato porre i würstel su un tagliere e tagliarli a fettine diagonali.

SERVIRE IN TAVOLA
Suddividere l'insalata di lenticchie in 4 piatti e unirvi le fettine di würstel. Guarnire con i fili di erba cipollina e i rametti di timo, poi servire subito, con i würstel ancora caldi.

I würstel leggermente affumicati si sposano bene con il sapore delle lenticchie

Le lenticchie danno vita a un'insalata corposa

VARIANTE

CANNELLINI AL SALAME

In questa variante, salame piccante e foglioline di prezzemolo danno un tocco di sapore in più ai fagioli.

1 Non utilizzare lenticchie e würstel. Porre 300 g di cannellini secchi in una ciotola, coprirli d'acqua e lasciarli a riposo per 8 ore, quindi scolarli e passarli velocemente in acqua fredda.
2 Tritare 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio e 1 costola di sedano. Farli appassire tenendo da parte un terzo dell'aglio tritato. Unire i fagioli, il brodo di pollo o l'acqua e il bouquet garni e continuare la cottura, in pentola coperta, per 1 ora. Salare solo a metà cottura, altrimenti i fagioli diverranno duri. Eliminare il liquido rimasto.
3 Non utilizzare la vinaigrette alle erbe. Sbattere con la frusta 4 cucchiai di aceto di vino rosso, l'aglio tenuto da parte, sale e pepe, quindi versarvi a filo 150 ml di olio d'oliva. Salare e pepare.
4 Condire i fagioli con la salsina e mescolare bene, coprire e porre in frigorifero per 1 ora. Tritare 1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia, tenendone da parte 4 rametti per la decorazione.
5 Prima di servire, lasciare l'insalata a temperatura ambiente per circa 1 ora. Togliere la pelle a 250 g di salame piccante, tipo salsiccia napoletana, tagliarlo a fettine, quindi a dadini. Unire il prezzemolo all'insalata di fagioli, mescolare e distribuire in 4 piatti. Completare con i dadini di salame, guarnire con i rametti di prezzemolo e servire.

Insalata nizzarda

Dosi per 6 persone — Preparazione 25-30 minuti — Cottura 15-20 minuti

Utensili

Questa celeberrima insalata è stata creata a Nizza, cittadina francese e patria di Escoffier, grande cuoco che le ha dedicato numerose ricette. La nostra variante prevede l'uso di patate, fagiolini, uova, pomodori, filetti di acciuga e tonno.

Suggerimenti utili

Il condimento può essere preparato anche con 1 settimana di anticipo; aggiungere l'aglio e le erbe solo al momento di servire. Le uova possono essere bollite anche il giorno prima, quindi sgusciate e tenute in frigorifero immerse in acqua fredda. Tutti gli altri ingredienti possono essere preparati 6 ore prima di servire. Condire gli ingredienti e mescolare non più di 1 ora prima di portare in tavola.

Cosa occorre

1 kg di patate, 350 g di fagiolini
6 uova , 500 g di pomodori
10 filetti di acciuga
2 scatole di tonno da 200 g l'una
150 g di olive nere, sale e pepe
Per il condimento
3 spicchi d'aglio, 7-10 rametti di timo fresco
1 mazzetto di cerfoglio
125 ml di aceto di vino rosso
1 cucchiaio di senape di Digione
350 ml di olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Ingredienti

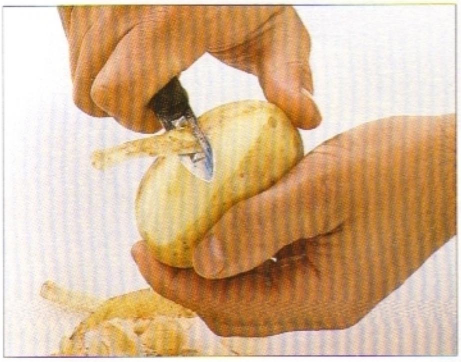
*o del prezzemolo

Sequenza di lavoro

1 Cottura delle patate e preparazione del condimento

2 Preparazione e completamento dell'insalata

1 COTTURA DELLE PATATE E PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO



1 Pelare le patate e tagliarle in 2 o 4 pezzi se di grosse dimensioni. Porle in un tegame colmo di acqua salata e portare a ebollizione in pentola coperta. Cuocere per circa 20 minuti.

La lama affilata permette di tagliare senza danni il cerfoglio

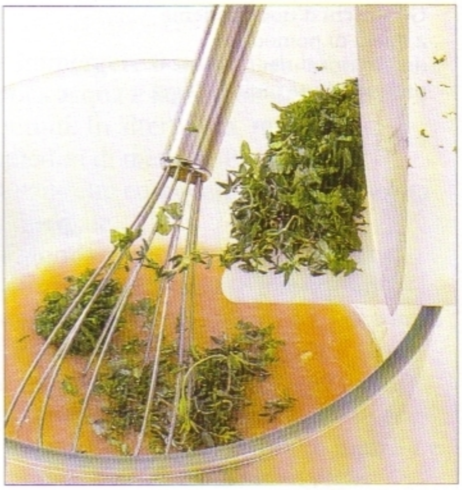
Il timo aggiunge alla preparazione un tocco mediterraneo

2 Nel frattempo, preparare la vinaigrette: pelare e tritare finemente gli spicchi d'aglio. Staccare le foglioline di timo e cerfoglio, poi tritare queste ultime.

3 In una ciotola amalgamare bene con una frusta l'aceto di vino con la senape, l'aglio, sale e pepe. Lavorare lentamente incorporando anche l'olio d'oliva per ottenere una salsina liscia.

Versare a filo l'olio nel condimento, mescolando continuamente con l'altra mano

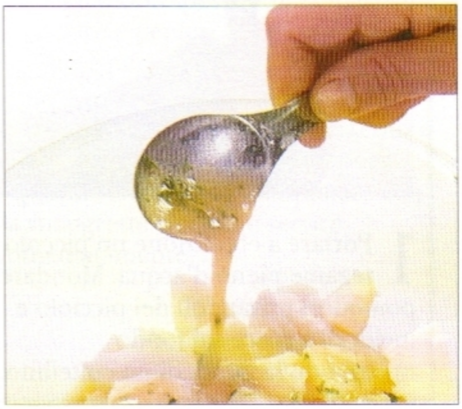
Il condimento dovrebbe iniziare ad addensarsi



4 Profumare con il timo e il cerfoglio tritato, mescolare bene per amalgamarli e aggiustare di sale e pepe a piacere.

5 Quando le patate saranno cotte, scolarle e tagliarle a dadini che verranno posti in una grossa ciotola.

6 Lavorare ancora per qualche istante la vinaigrette e versarne 75 ml sulle patate che, essendo ancora calde, assorbiranno meglio il condimento. Mescolare per amalgamare bene il tutto.



2 PREPARAZIONE E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

1 Spuntare i fagiolini e lavarli. Portare a ebollizione abbondante acqua in un tegame, salarla e cuocervi i fagiolini per circa 10 minuti, quindi scolarli.

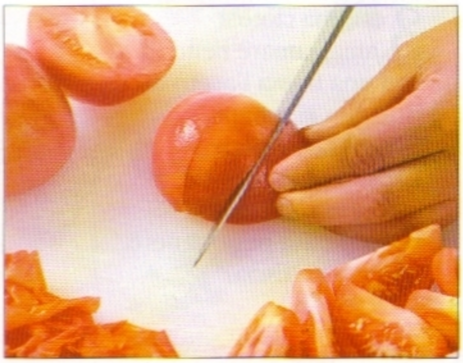
I fagiolini saranno più saporiti se lasciati riposare, già conditi, per almeno 30 minuti

Assaggiare i fagiolini dopo averli conditi per controllarne la sapidità

2 Porre i fagiolini in una ciotola. Lavorare brevemente la salsina rimasta e versarne 50 ml sui fagiolini, mescolare in modo da distribuire il condimento. Aggiustare di sale e pepe.

Gli spicchi d'uovo, assieme a quelli di pomodoro, danno vita a una presentazione molto allegra

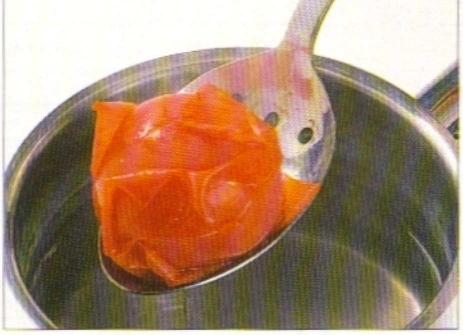
3 Mettere le uova in un tegame con acqua fredda, portare a ebollizione e lasciare cuocere per circa 10 minuti. Passare in acqua fredda, quindi far raffreddare. Sgusciare le uova e tagliarle a quarti.



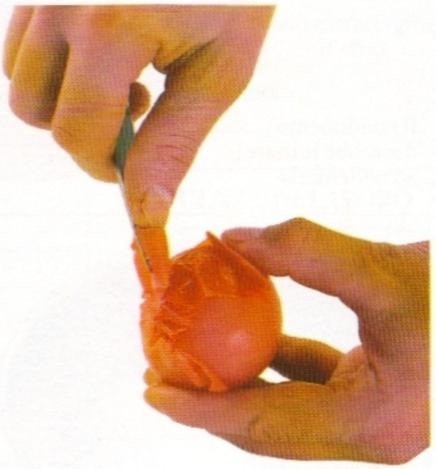
4 Pelare i pomodori (vedere riquadro qui sotto). Tagliarli a metà e quindi a spicchietti. Scolare le acciughe e il tonno dall'olio di conservazione.

COME PELARE I POMODORI

1 Portare a ebollizione un piccolo tegame pieno d'acqua. Mondare i pomodori privandoli del picciolo e inciderli a croce sul fondo utilizzando la punta di un coltellino.



2 Immergere i pomodori nell'acqua bollente e lasciarveli per qualche secondo, fino a quando la buccia inizierà a staccarsi. Trasferirli subito in acqua fredda.



3 Quando i pomodori saranno freddi, privarli della pellicina usando sempre il coltellino.

5 Spezzettare il tonno con una forchetta. Lavorare ancora la vinaigrette.

Gli ingredienti di questa insalata vanno disposti uno alla volta, non tutti assieme

6 Sistemare le patate in un piatto da portata. Disporre al centro i fagiolini, quindi coprirli con il tonno.

7 Fare tutt'intorno un bordo di spicchi di uovo e di pomodoro alternandoli e disporne qualcuno anche sul tonno. Condire infine con la vinaigrette rimasta.

SERVIRE IN TAVOLA
Completare con le olive e i filetti di acciuga e servire a temperatura ambiente.

Le acciughe danno sapore all'insalata

VARIANTE

INSALATA NIZZARDA CON TONNO FRESCO

Il tonno viene prima marinato e poi cotto alla griglia in questa insolita variante della Nizzarda.

1 Immergere 6 spiedini di bambù in poca acqua e lasciarveli per circa 30 minuti. In alternativa, utilizzare spiedini di metallo. Preparare la vinaigrette come indicato nella ricetta principale.
2 Mondare i pomodori e tagliarli a spicchi. Non utilizzare il tonno in scatola. Ridurre a cubetti 1 kg di tonno fresco, quindi infilzare i dadini sugli spiedini, alternandoli agli spicchi di pomodoro. Trasferire gli spiedini così preparati su un piatto non di metallo e condirli con 75 ml di vinaigrette. Coprire con pellicola trasparente e lasciare riposare per circa 1 ora, voltando gli spiedini di tanto in tanto.
3 Nel frattempo, preparare gli altri ingredienti dell'insalata come indicato e sistemarli su piatti individuali.
4 Scaldare e ungere d'olio una griglia, quindi cuocervi gli spiedini, bagnandoli spesso con la marinata. Salare e pepare a piacere. Proseguire la cottura fino a quando i tocchetti di tonno appariranno ben cotti all'esterno e solo scottati all'interno. Disporli quindi sull'insalata, completare con la vinaigrette rimasta e servire immediatamente.

INSALATA DI POLLO ALLA WALDORF

DOSI PER 6 PERSONE — PREPARAZIONE 25-30 MINUTI* — COTTURA 25-35 MINUTI

UTENSILI

coltello da cucina

coltellino

pelapatate

tegame a bordi bassi**

scavino***

carta da cucina

ciotole

cucchiaio forato

cucchiaio di legno

tagliere

pinze

placca

** o una casseruola, sempre a bordi bassi
*** o un cucchiaino

Questa insalata, un classico della cucina internazionale, venne inventata agli inizi del secolo da Oscar, maître del Waldorf Hôtel di New York. In questa variante, alla combinazione originale di mele a dadini, sedano e noci sono state aggiunte anche striscioline di pollo, il tutto condito con una maionese resa più leggera dallo yogurt.

SUGGERIMENTI UTILI

L'insalata di pollo può anche essere preparata 6 ore prima e tenuta in frigorifero, coperta con pellicola trasparente.

** più 1 ora di raffreddamento*

COSA OCCORRE

4 petti di pollo privi di ossa e pelle (peso complessivo 750 g)
150 g di gherigli di noce
500 g di mele acidule
1 limone, 5 costole di sedano
175 g di yogurt bianco
175 ml di maionese
sale e pepe

Per il brodo di cottura

1 cipolla, 1 carota
4 costole di sedano, meglio se con le foglie
1 bouquet garni (preparato con 4-5 rametti di prezzemolo, 2-3 ciuffetti di timo, 1 foglia di alloro)
10-12 grani di pepe nero, sale

INGREDIENTI

mele

petti di pollo

noci

yogurt

bouquet garni

maionese

limone

carote

pepe in grani

cipolla

sedano

SEQUENZA DI LAVORO

1 COTTURA DEI PETTI DI POLLO

2 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

1 COTTURA DEI PETTI DI POLLO

1 Mondare e pelare la cipolla e la carota, quindi tagliarle a quarti. Riunire le costole di sedano, tagliarle all'altezza delle foglie e delle cime.

Il bouquet garni completa la gamma di aromi del brodo di cottura

Cime e foglie di sedano, assieme a carota e cipolla, danno sapore al liquido di cottura del pollo

2 Versare 1 litro d'acqua nel tegame, unirvi i grani di pepe, cipolla e carota, cime e foglie di sedano, bouquet garni e una presa di sale. Portare a bollore e lasciare cuocere per circa 15 minuti.

3 Nel frattempo, togliere il tendine da ogni petto di pollo, staccandolo con un coltellino: si staccherà anche il piccolo pezzo di filetto attaccato al tendine, che andrà cotto con i petti.

4 Porre i petti e i filetti di pollo nel liquido di cottura e lasciar cuocere fino a quando il succo interno della carne apparirà bianco e trasparente, non più rosato, quando la carne verrà punta con i rebbi di una forchetta.

5 Togliere il tegame dal fuoco e far raffreddare la carne di pollo nel suo liquido di cottura. Trasferire quindi petti e filetti su carta da cucina.

Far raffreddare il pollo nel proprio liquido per mantenerlo morbido

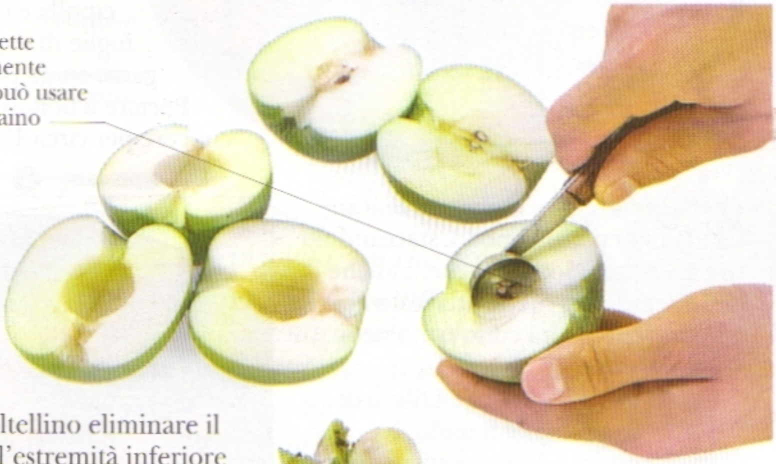
6 Con le dita sfilettare i petti di pollo, quindi dividere anche i filetti a metà: la carne rimarrà più morbida se non viene tagliata con il coltello.

2 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

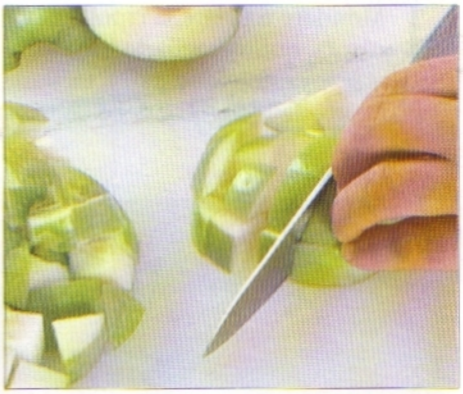
1 Portare il forno a 180 °C. Disporre sulla placca i gherigli di noce a pezzetti e farli tostare in forno per 5-8 minuti, voltandoli di tanto in tanto in modo da cuocerli uniformemente.

2 Pelare le costole di sedano privandole dei filamenti duri, quindi tagliarle a rondelle.

Lo scavino permette di togliere facilmente il torsolo, ma si può usare anche un cucchiaino



3 Con un coltellino eliminare il picciolo e l'estremità inferiore delle mele, ma non pelarle. Tagliarle a metà e privarle del torsolo usando lo scavino.



4 Porre ogni mezza mela sul tagliere, con la parte tagliata verso il basso, quindi tagliarla prima a metà, orizzontalmente, poi a fettine, verticalmente. Riunire le fettine e ridurle a dadini.

5 Tagliare il limone a metà e spremerlo sulle mele. Mescolare con il cucchiaio di legno in modo da distribuire bene il succo.

Le mele bagnate con succo di limone non diventano scure

6 Unire alle mele il pollo, il sedano, lo yogurt, la maionese e due terzi delle noci. Salare e pepare.

Lo yogurt rende più leggera la salsina di condimento

7 Mescolare bene gli ingredienti, aggiustare di sale e pepe, quindi porre in frigorifero per 1 ora.

8 Sminuzzare grossolanamente le noci conservate a parte.

Il pollo deve essere morbido

Le mele danno colore e sapore

SERVIRE IN TAVOLA

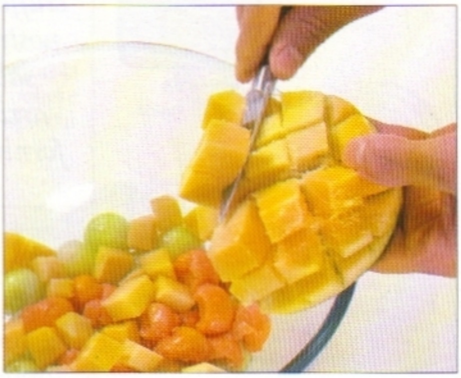
Suddividere l'insalata ben fredda in 4 ciotoline individuali, cospargere con i pezzettini di noce e servire.

VARIANTE

INSALATA DI POLLO TROPICALE

La classica Waldorf assume un tocco esotico con l'aggiunta di cumino, coriandolo, cardamomo e frutta tropicale. I colori di papaya e mango contrastano piacevolmente con le palline di melone verde, ma si possono usare, a piacere, anche carambola, kiwi e chicchi di melagrana.

1 Preparare e cuocere il petto di pollo come indicato nella ricetta principale. Non utilizzare le noci tostate, le mele, il sedano e la maionese.
2 Tagliare a metà un piccolo melone verde, privarlo della buccia e dei semi, quindi, con uno scavino, formare con la polpa delle palline e disporle in una grossa ciotola.
3 Tagliare a metà 1 papaya di medie dimensioni, togliere i semi interni e usando sempre lo scavino ottenere delle palline.
4 Tagliare il mango vicino al grosso nocciolo in modo da ottenere una grossa fetta e ripetere l'operazione anche dall'altra parte. Incidere la polpa del frutto con la punta di un coltellino in modo da formare una grata, senza tagliare la buccia.
5 Tenendo la parte della polpa verso l'alto, premere con le dita il centro del frutto e staccare la polpa dalla buccia. Ripetere l'operazione con l'altra metà.



6 Unire le fettine di pollo alla frutta. Emulsionare 250 g di yogurt bianco, il succo di 1 limone, mezzo cucchiaino ognuno di cumino, cardamomo e coriandolo, tutti macinati, salare e pepare, quindi versare il condimento sull'insalata. Mescolare e porre in frigorifero per 1 ora.
7 Trasferire l'insalata su un grosso piatto da portata, decorare con fettine di limone e ciuffetti di menta, quindi servire.

Insalata di salmone, arancia e soncino

Dosi per 6 persone | Preparazione 35-40 minuti | Cottura 6-12 minuti

Utensili

coltello per sfilettare
frusta
pennello
robot da cucina
coltello a spatola
coltellino
pinzette
padella*
pirofila a bordi bassi
ciotole
canovaccio**
carta da cucina
placca
tagliere

* si può usare anche una padella antiaderente
** o una centrifuga per insalata

In Borgogna, agli inizi dell'autunno, quando il vento e la pioggia imperversano, crescono i primi timidi ciuffetti di "mâche", il classico soncino francese. Nella nostra ricetta, questa insalata viene condita con una salsina preparata con succo d'arancia e nocciole, arricchita con panna e Grand Marnier, il tutto per fornire il contorno più delicato alle fettine di salmone.

Suggerimenti utili

Si può pelare le arance al vivo e dividerle a spicchi, preparare il condimento, lavare e mondare il soncino anche un giorno prima. Tenere in frigorifero gli spicchi d'arancia, ponendoli in una ciotola e coprendoli con pellicola trasparente, e il soncino, avvolto in un canovaccio umido. Cuocere il salmone e unire le nocciole al condimento solo al momento di servire.

Cosa occorre

Cosa occorre
500 g di filetti di salmone
250 g di soncino
1 cucchiaio di olio d'oliva
Per la salsina di condimento
4 arance, 60 g di nocciole
30 ml di aceto di sherry
15 ml di Grand Marnier
30 ml di panna
125 ml di olio di nocciole, sale e pepe

Ingredienti

arance
filetto di salmone
soncino***
aceto di sherry****
Grand Marnier
panna
nocciole
olio di nocciole
olio d'oliva

*** o del lattughino
**** si può usare anche aceto di vino bianco

Sequenza di lavoro

1 Preparazione delle arance e del condimento

2 Preparazione del salmone e del soncino

3 Cottura del salmone e completamento dell'insalata

1 PREPARAZIONE DELLE ARANCE E DEL CONDIMENTO

1 Pelare e dividere a spicchi le arance (vedere riquadro sottostante). Spremere le membrane delle arance in una ciotola per raccogliere il succo e porre in frigorifero.

2 Portare il forno a 180 °C. Disporre le nocciole sulla placca e tostarle fino a quando saranno leggermente dorate, girandole di tanto in tanto.

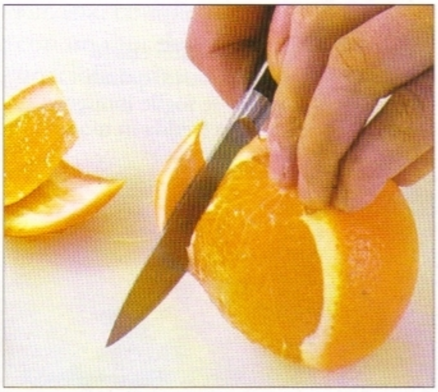
!ATTENZIONE!

Quanto più a lungo verranno tostate le nocciole, tanto più intenso sarà il loro sapore; comunque non vanno tostate troppo perché altrimenti diverrebbero amare.

3 Versare le nocciole nel robot da cucina e tritarle grossolanamente. In alternativa, utilizzare un coltello da cucina.

COME PELARE E DIVIDERE A SPICCHI UN AGRUME

Gli agrumi vengono spesso divisi a spicchi, specialmente se vanno utilizzati nelle insalate. I frutti privi di semi, come le arance navel, sono le più adatte per questa operazione.



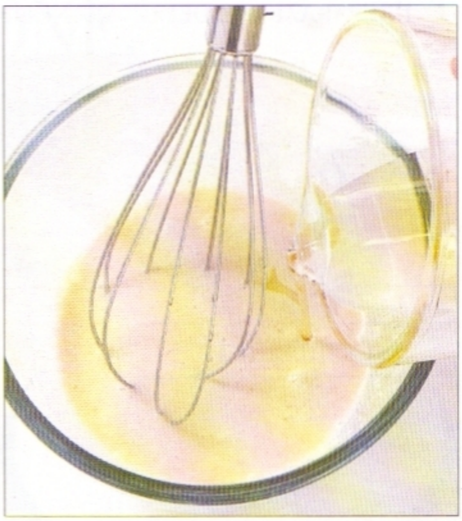
1 Tagliare le estremità dell'agrume, fino a raggiungere la polpa. Lavorando sempre dall'alto verso il basso, eliminare la scorza, l'albedine e la pellicina, sempre seguendo la curva del frutto.

2 Rimanendo sopra una ciotola in modo da raccogliere il succo, passare la lama del coltello da un lato dello spicchio, staccando la membrana. Ripetere l'operazione dall'altro lato, e far cadere lo spicchio nella ciotola.

3 Continuare a tagliare tra uno spicchio e l'altro, rivoltando le membrane e togliendo i semi.

4 Versare 50 ml di succo d'arancia in una ciotola, unirvi sale e pepe, l'aceto, il Grand Marnier e la panna e mescolare bene il tutto con la frusta.

5 Incorporarvi l'olio di nocciole versandolo a filo e tenendone da parte 30 ml. Unire anche le nocciole tostate, mescolare bene e aggiustare di sale e pepe a piacere.



2 Preparazione del salmone e del soncino

1 Lavare il filetto di salmone in acqua fredda e asciugarlo.

Lavare il salmone prima di affettarlo

2 Con il coltellino apposito, eliminare le cartilagini dal filetto e, se necessario, togliere le lische con le pinzette.

3 Porre il filetto sul piano da lavoro, con la coda verso l'esterno. Tenendolo ben fermo, tagliare 12 fettine sottili, staccando l'eventuale pelle.

Il soncino può essere pieno di terra, quindi lasciare le foglie immerse in acqua fredda in modo da eliminarla

Sollevare il soncino dall'acqua con le mani in modo da lasciare il terriccio sul fondo

4 Lavare il soncino in abbondante acqua fredda, staccando le radicine ma tenendo i ciuffetti di foglie uniti. Asciugarlo con un canovaccio oppure con l'apposita centrifuga.

3 COTTURA DEL SALMONE E COMPLETAMENTO DELL'INSALATA

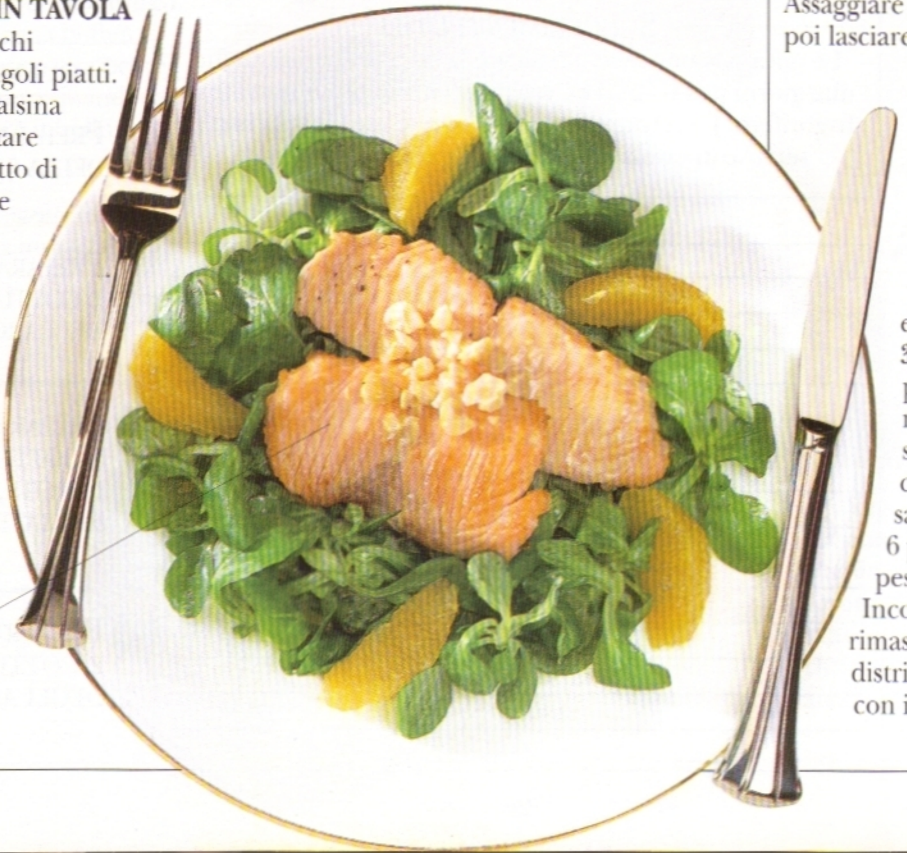
1 Condire il soncino con metà della salsina preparata, quindi assaggiare e aggiustare di sale a piacere. Distribuire l'insalata tra 6 piatti individuali. Salare e pepare le fettine di salmone, quindi scaldare nella padella 1 cucchiaio di olio. Cuocervi una parte delle fettine di salmone, girandole una volta sola, un paio di minuti per parte.

2 A mano a mano che sono pronte, porre le fettine sulla placca e cuocerne altre. Alla fine della cottura, pennellare il salmone con 2 cucchiai del succo d'arancia e l'olio di nocciole tenuto da parte.

!ATTENZIONE!
Non cuocere troppo il salmone, altrimenti si sfalderà.

3 Con il coltello a spatola trasferire 2 fettine di salmone sulla porzione di soncino già condito.

SERVIRE IN TAVOLA
Disporre gli spicchi d'arancia nei singoli piatti. Irrorare con la salsina rimasta, completare con un mucchietto di nocciole tostate e servire.



Salmone caldo e soncino freddo creano un contrasto piacevolissimo

VARIANTE

INSALATA DI PESCATRICE E RAFANO

Fettine di pescatrice, condite con una cremosa salsina sono le protagoniste di questa insalata.

1 Non utilizzare arancia e condimento a base di arancia e nocciole. Preparare il soncino come indicato. Preparare il condimento a base di rafano: spremere il succo di $^1/_2$ limone. In una piccola ciotola riunire 2 cucchiai di aceto di sherry, il succo di limone e 3 cucchiai di rafano fresco o conservato grattugiato, sale e pepe. Incorporare gradualmente 175 ml di olio d'oliva. Assaggiare e aggiustare di sale e pepe, poi lasciare in frigorifero per almeno 1 ora. Mondare e affettare 6 ravanelli rossi.

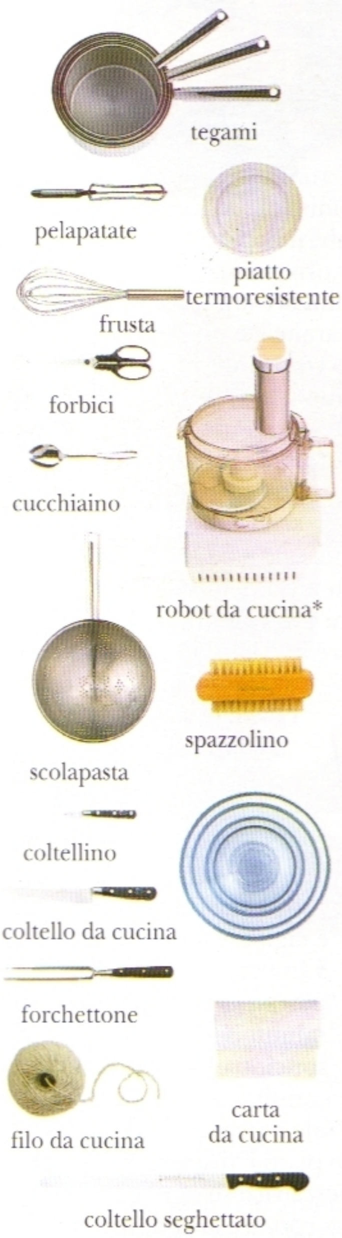
2 Usare 500 g di filetti di pescatrice al posto del salmone. Eliminare la membrana che ricopre il pesce. Sciacquare i filetti in acqua fredda, asciugarli e tagliarli a fettine sottili.

3 Cuocere le fettine di pescatrice nell'olio, circa 2-3 minuti per parte. Condire il soncino con circa metà del condimento e aggiustare di sale e pepe. Suddividerlo tra 6 piatti e disporre 3 fettine di pescatrice su ogni piatto. Incorporare al condimento rimasto la panna, quindi distribuirla sul pesce e servire con i ravanelli.

VERDURE MEDITERRANEE IN SALSA ALL'AGLIO

DOSI PER 8 PERSONE | PREPARAZIONE 50-60 MINUTI | COTTURA 65-70 MINUTI

UTENSILI



* o un frullatore

Per questa classica preparazione francese, chiamata anche "grand aïoli", una molteplicità di verdure viene accompagnata da una saporita salsina a base di erbe e aglio. A Marsiglia questo piatto è tradizionalmente servito il mercoledì delle Ceneri, e talvolta viene arricchito con calamaretti, baccalà o lumache.

SUGGERIMENTI UTILI

Le uova possono essere bollite e la salsa preparata anche due giorni prima, purché vengano entrambe conservate in frigorifero. Le verdure possono essere cotte 6 ore prima di servirle in tavola e tenute a temperatura ambiente.

COSA OCCORRE
8 uova
8 carciofi "mammole" piccoli o medi
1 limone
500 g di carotine novelle
4 finocchi, 500 g di patate novelle
500 g di asparagi, sale
Per la salsa all'aglio
2 uova
5-7 rametti di erbe aromatiche fresche (come prezzemolo o dragoncello)
30 g di burro, 30 g di farina
4 spicchi d'aglio
60 ml di olio d'oliva
sale e pepe

INGREDIENTI

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA SALSA

2 PREPARAZIONE E COTTURA DEI CARCIOFI

3 PREPARAZIONE E COTTURA DI CAROTE, FINOCCHI E PATATE

4 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ASPARAGI

1 PREPARAZIONE DELLA SALSA

Porre le uova in acqua fredda dopo la cottura in modo da raffreddarle rapidamente

1 Porre le 10 uova in un tegame pieno di acqua fredda, portare a bollore e continuare la cottura per 10 minuti prima di scolarle.

2 Trasferire le uova in una ciotola di acqua fredda, quindi, quando saranno fredde, sgusciarle. Lasciare 8 uova già sgusciate nell'acqua fredda.

3 Tagliare a metà 2 uova e separare i tuorli. Tenere da parte gli albumi per un'altra preparazione. Staccare le foglioline delle erbe aromatiche.

4 Far fondere il burro in un tegame, incorporarvi la farina e cuocere per circa 1 minuto, sempre mescolando con la frusta.

5 Togliere dal fuoco e unirvi 125 ml di acqua bollente. Riportare sul fuoco e cuocere, mescolando, fino a quando la salsa raggiungerà il bollore.

!ATTENZIONE!
Lavorare costantemente con la frusta per ottenere una salsa omogenea.

La salsa dovrebbe essere tanto densa da rimanere sui fili della frusta

6 Versare la salsa nel robot da cucina e unirvi i tuorli sodi, gli spicchi d'aglio pelati, le foglioline di erbe. Azionare l'apparecchio e lavorare il tutto per ottenere una salsa omogenea. Durante l'operazione incorporare anche l'olio. Salare e pepare.

2 PREPARAZIONE E COTTURA DEI CARCIOFI

1 Se si utilizzano carciofi di medie dimensioni, preparare i fondi (vedere riquadro sottostante). Se si usano carciofi piccoli, mondare i gambi, lasciandone solo circa 5 cm, e togliere le foglie esterne, più dure.

Strofinare i carciofi con il succo di limone per evitare che anneriscano

I CONSIGLI

"Se le foglie fossero molto tenere, staccare solamente le estremità superiori, una alla volta, fino a quando si raggiunge il cuore centrale, di cui si elimineranno solo le punte spinose."

2 Con il coltello seghettato, staccare la punta superiore di ogni carciofo, ma lasciare i gambi attaccati alla base. Tagliare il limone a metà e passarlo uniformemente sui carciofi così preparati.

3 Con il coltellino pelare i gambi di ogni carciofo eliminando anche l'estremità inferiore.

COME PREPARARE I FONDI DI CARCIOFO

1 Staccare il gambo dal carciofo così che le fibre dure rimangano unite al gambo.

2 Togliere le foglie più esterne vicino al fondo usando le mani.

3 Con un coltellino togliere le foglie esterne più dure, mantenendo solo quelle centrali, morbide.

4 Tagliare via le foglie superiori, in modo da tenere solo il fondo.

5 Pareggiare bene il fondo per dare al carciofo una forma simmetrica, leggermente appiattita. Passare subito il limone tagliato per evitare che annerisca. Immergere i fondi così preparati in una ciotola d'acqua acidulata con succo di limone filtrato e tenerveli fino al momento della cottura.

4 Tagliare i carciofini piccoli a metà e quelli più grossi a quarti. Passare di nuovo tutte le superfici tagliate con il limone tagliato.

5 Portare a ebollizione una casseruola colma d'acqua, salarla e tuffarvi i carciofi schiacciandoli con il piatto termoresistente in modo da tenerli immersi completamente. Cuocerli fino a quando saranno teneri.

6 Scolare i carciofi e lasciarli intiepidire. Con un cucchiaino togliere il fieno interno dei carciofi. Dividere i fondi a quarti.

3 Preparazione e cottura di carote, finocchi e patate

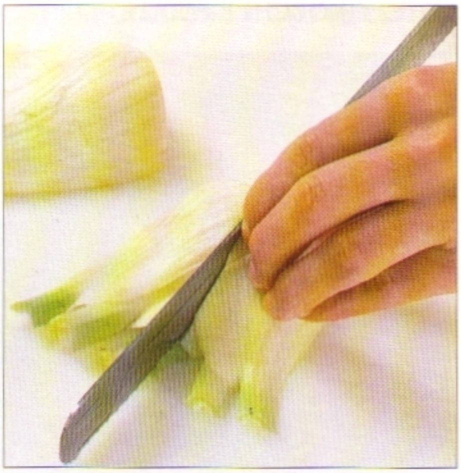
1 Se le carotine novelle avessero ancora le foglie, lasciarne attaccato un piccolo ciuffetto. Raschiare le carote novelle con un coltellino. Se fossero di grosse dimensioni, tagliarle a pezzetti dopo averle pelate.

2 Lavare le carote e porle in un tegame colmo di acqua fredda, salare e portare a ebollizione. Far cuocere per circa 10 minuti, fino a quando diventeranno tenere, poi scolarle.

I CONSIGLI

"Usare il pelapatate solo se le carote sono molto grosse perché queste hanno la buccia più dura."

3 Mondare i finocchi eliminando le guaine esterne e le estremità delle foglie.



4 Tagliare ogni finocchio a quarti nel senso della lunghezza. Portare a ebollizione dell'acqua in un tegame, salarla e tuffarvi i finocchi, lasciandoli cuocere per 12-15 minuti. Scolare i finocchi quando saranno giunti a cottura.

5 Lavare sotto l'acqua le patate, passandole con la spazzolina. Tagliare le più grosse a metà.

I CONSIGLI
"Le patate devono essere di uguali dimensioni per giungere a cottura contemporaneamente."

6 Porre le patate in un tegame pieno d'acqua, salarla e portare a ebollizione. Far cuocere poi le patate per circa 15 minuti, fino a quando saranno ben tenere, quindi scolarle.

4 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ASPARAGI

1 Con il pelapatate togliere la buccia esterna più dura, lasciando intatte le punte, e le estremità dei gambi. Se gli asparagi fossero molto teneri, non sarà necessario pelarli, ma basterà togliere l'estremità inferiore.

Lavorare sempre dalla punta verso l'estremità

2 Con del filo da cucina legare gli asparagi a mazzetti di 5-7 l'uno. Portare a bollore poca acqua, salarla, quindi cuocervi gli asparagi.

3 Con il forchettone trasferire i mazzetti di asparagi in uno scolapasta, lasciarli intiepidire, quindi asciugarli con carta da cucina.

Sollevare gli asparagi con delicatezza per non spezzare le punte

SERVIRE IN TAVOLA
Scolare e asciugare le altre uova sode, quindi tagliarle a metà. Disporre le verdure su un piatto da portata, radunandole a seconda della varietà. Aggiungere le uova, guarnire con le erbe tenute da parte e servire accompagnando con la salsa all'aglio.

La salsa può essere più o meno agliata, a seconda del numero degli spicchi, utilizzati in base al gusto personale

Carciofi e finocchi sono una tipica verdura mediterranea

VARIANTE

VERDURE MISTE CON TAHINI

In questa variante del "grand aïoli", le verdure vengono servite con una tipica salsa mediorientale. Il tahini è disponibile nei negozi di specialità alimentari orientali.

1 Preparare e cuocere le verdure come indicato nella ricetta principale. Cuocere anche 8 uova.
2 Per preparare la salsina tahini: frullare 2 spicchi d'aglio in modo da ottenere una purea omogenea, unirvi 125 g di tahini e 4 cucchiai di succo di limone, salare e frullare nuovamente. Aggiungere quindi dell'acqua, poca alla volta, fino a quando la salsa diventerà molto fluida.
3 Disporre le verdure su piatti individuali, completare ogni porzione con 2 mezze uova sode e la salsa tahini versata in una ciotolina. Accompagnare con crostini di pane, meglio se tipo pitta, e servire.

Radicchio con bruciatini e uova

Un abbinamento insolito di verdura cruda e carne fritta, il tutto legato da una salsina ottenuta deglassando il fondo di cottura.

Dosi per 4 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 15 minuti

Cosa occorre

300 g di radicchio rosso e verde
160 g di pancetta
4 uova
50 g di aceto di vino bianco
olio extravergine d'oliva
prezzemolo riccio
sale

Foto: Gianni Renna

1 Mondare il radicchio molto accuratamente e lavarlo in più acque per eliminare i residui terrosi. Sgrondarlo utilizzando l'apposito apparecchio a centrifuga.

2 Porre le uova a lessare in acqua inizialmente fredda, calcolando 8 minuti da quando prenderà l'ebollizione.

3 Ridurre in fine dadolata la pancetta e rosolarla in 2 cucchiai di olio fino a quando risulterà ben dorata. Scolarla e, nel fondo di cottura ancora caldo, incorporare l'aceto, emulsionando il tutto. Versare questo condimento in un'insalatiera e aggiungervi 2 cucchiai di olio crudo e una presa di sale.

4 Porre il radicchio nell'insalatiera e mescolare molto accuratamente. Distribuire il radicchio così preparato nei singoli piatti, cospargere con i cubetti di pancetta rosolati e sopra accomodare le uova sode sgusciate e tagliate a spicchi. Decorare con un ciuffetto di prezzemolo riccio e servire in tavola.

Foto: Gianni Renna

Insalata di cervella

Una leggerissima vinaigrette completa in questa proposta l'unione di cervella fritta e insalata mista, per una preparazione delicata e gustosa.

Dosi per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Cottura 10 minuti

Cosa occorre

300 g di insalata mista
450 g di cervella di vitello, 2 uova
200 g di parmigiano grattugiato
olio di semi per friggere
olio extravergine d'oliva
aceto, prezzemolo riccio, sale, pepe

1 Porre la cervella in un recipiente e collocare quest'ultimo sotto l'acqua fredda corrente. In questo modo lasciare depurare la cervella per circa 10 minuti. Aiutandosi con un coltellino eliminare la pellicina che la ricopre e tagliarla a pezzetti. Mondare l'insalata, lavarla e sgrondarla bene.

2 In una fondina battere le uova con il parmigiano grattugiato e un pizzico di pepe. Passarvi i pezzetti di cervella e friggerli in abbondante olio di semi bollente. Estrarli dal condimento con un cucchiaio forato e allargarli a scolare su carta assorbente da cucina.

3 In una zuppiera condire l'insalata con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, un cucchiaio di aceto, una presa di sale e un pizzico di pepe.

4 Distribuire l'insalata nei singoli piatti e, sopra, accomodarvi i pezzetti di cervella fritti. Guarnire i piatti con qualche ciuffetto di prezzemolo riccio.

Insalata tropicale

Un binomio insolito e di sicuro successo, quello tra pomodori, avocado e palmito, per una ricetta adattissima nei mesi estivi.

Dosi per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Cosa occorre

1 cespo di indivia riccia
erba cipollina
qualche foglia di rucola, 2 avocado
10 cuori di palma
2 pomodori, 50 g di parmigiano
olio extravergine d'oliva, limone
sale, pepe

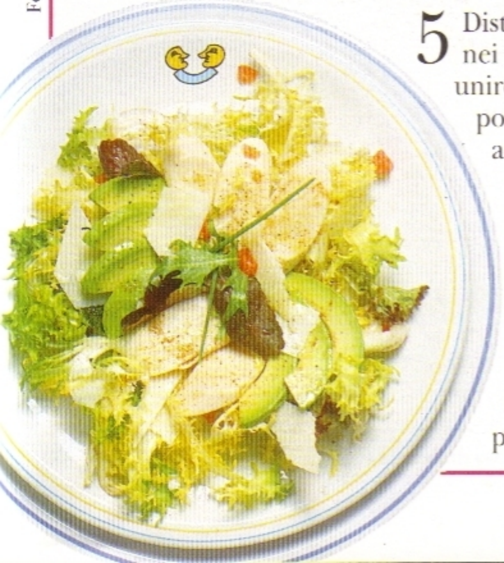
1 Mondare l'indivia riccia. Lavarla accuratamente in acqua fredda corrente, quindi sgrondarla utilizzando l'apposito apparecchio a centrifuga.

2 Aprire a metà i due avocado, scelti ben maturi, e privarli del nocciolo. Sbucciarli e tagliarli a fettine molto sottili. Scolare quindi i cuori di palma dal liquido di conservazione e affettare anch'essi molto sottilmente.

3 Privare i pomodori, che avrete scelto maturi ma ben sodi, del picciolo, lavarli in acqua fredda corrente, asciugarli tamponandoli con un canovaccio e ridurli in minuscola dadolata.

4 In una terrina emulsionare 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva con il succo filtrato di 1/2 limone, una presa di sale e un pizzico di pepe macinato al momento.

Foto: Gianni Renna



5 Distribuire l'insalata nei singoli piatti, unire i dadini di pomodoro, poi accomodare qualche fettina di avocado e di cuore di palma. Irrorare l'insalata con il condimento e cospargerla di scagliette di parmigiano.

Insalata reale

Verdure saporite accompagnano in questa proposta una gustosa salsiccia aromatizzata, il tutto cotto alla griglia per intensificare ancor di più i sapori.

Dosi per 4 persone

Preparazione 30 minuti

Cottura 5 minuti

Cosa occorre

8 cespi di indivia belga
18 fettine di pancetta
8 pomodori perini
3 cucchiai di maionese
1 mazzetto di rucola
olio extravergine d'oliva
sale

1 Mondare l'indivia, sfogliarla e lavarla in acqua fredda corrente. Sgrondarla accuratamente, quindi tenere da parte una ventina di foglie per la decorazione finale e tagliare le altre a listarelle.

2 Tagliare le fette di pancetta a listarelle piuttosto sottili, quindi farle saltare in padella con poco olio d'oliva fino a quando saranno ben croccanti. A cottura ultimata, scolare la pancetta e disporla su un foglio di carta da cucina in modo che perda l'unto in eccesso.

3 Tagliare i pomodori a dadini e porli in una insalatiera assieme alla pancetta e alle listarelle di indivia. Salare a piacere, versare la maionese e mescolare il tutto in modo da amalgamare perfettamente gli ingredienti.

4 Porre su ogni piatto 5 foglie di indivia, disporle a stella alternandole con foglie di rucola, precedentemente mondata, lavata e sgrondata. Distribuire infine al centro dei piatti una parte dell'insalata e servire subito in tavola.

Foto: Gianni Renna

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI